

Das schmackhafte Radieschen



Lustige Radieschenfische

- Ihr braucht:** (für ca. 6 Personen)
- 500 g Roggenvollkornbrot
 - Butter nach Bedarf
 - 1 Bund Radieschen
 - 1 Karotte für die Augen
 - Petersilie oder kleine Salatblätter

Zubereitung:

- Brotscheibe zu einer Fischform zurecht schneiden (Tipp: die anfallenden weggeschnittenen Brotteile entweder gleich verspeisen oder sammeln und als kleinen Snack event. mit Dip genießen);
- Brot mit Butter bestreichen und die Radieschenscheiben schuppenförmig auflegen;
- Karottenscheibe für das Auge auflegen;
- Petersilien- oder kleine Salatblätter für die Flossen auflegen;

Radieschensalat:

- Ihr braucht:** (für ca. 10 Personen)
- 3 Bund Radieschen
 - 1 EL feingehackte Petersilie
 - 2 EL Öl
 - 1 EL Essig oder Zitronensaft
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Zucker
 - frische Kräuter

Zubereitung:

- Die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden
- Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz und Zucker fest verrühren, damit die Sauce sämig wird.
- Kräuter dazugeben, nochmals verrühren.
- Die Radieschen mit der Marinade vermischen und durchziehen lassen, evt. vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Ihr braucht: (für 6 Personen)

- 1 Becher Topfen mager
- 1/2 Becher Joghurt
- 1 Bund Radieschen
- 5 Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Den Topfen mit dem Joghurt zu einer cremigen Masse verrühren.
- Radieschen waschen, grob raspeln und dazugeben.
- Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und dazurühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Der Aufstrich passt hervorragend zu Vollkornbrot.

Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Hygienisches Arbeiten erlernen
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte
- ✓ Küchengeräte richtig benennen und handhaben können
- ✓ Speisen kreativ zubereiten
- ✓ Speisen gemeinsam genießen

Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte (siehe Anleitung)

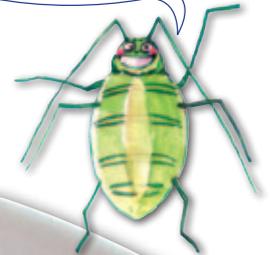
Schatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Vorsicht beim Salzen! Salz entzieht den Radieschen an den Schnittflächen Kalium.



Bei Verwendung von Kräutern kann das Salz manchmal ganz eingespart werden.



Das schmackhafte Radieschen

Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Hygienisches Arbeiten erlernen
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte
- ✓ Küchengeräte richtig benennen und handhaben können
- ✓ Speisen kreativ zubereiten
- ✓ Speisen gemeinsam genießen

Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte (siehe Anleitung)

Schmatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Radieschensprossen

Schmecken süßlich-scharf und himmlisch auf dem Butterbrot oder in Salate gemischt. Wie wär's mit einem echten Wildsalat aus jungen, zarten Löwenzahnblättern (ohne Blütenansatz) und Radieschensprossen? Gänseblümchen dienen als Garnitur.

Ihr braucht:

- eine kleine Hand voll Radieschensamen
- Wasser

Herstellung der Sprossen:

- Samen in der 4fachen Menge Wasser einweichen
- nach ca. 12 Stunden Wasser durch ein Sieb abgießen und Samen mit frischem Wasser abspülen
- tropfnass wieder ins Glas geben
- auf einen hellen Platz geben
- morgens und abends mit Wasser abspülen, nach 3-6 Tagen sind die Sprossen fertig!

Vorbereitung - Material:

- Keimgerät oder Einmachglas
- Größeres Sieb

Tipp: Auch aus anderen Samen, wie Kresse, Senf, Sesam oder Hülsenfrüchten lassen sich leicht Sprossen ziehen und sind die „würzige Note“ auf Salaten, Suppen, Topfenaufstrichen oder auch zum Drüberstreuen auf warmen Speisen.

Kohlrabi-Radieschen-Salat

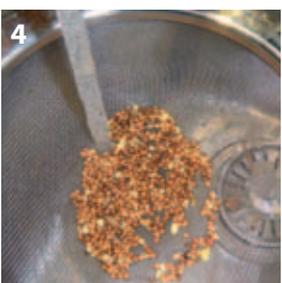
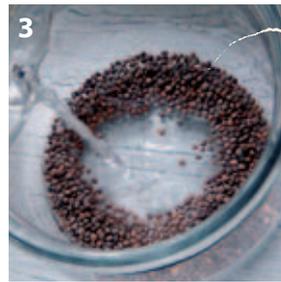
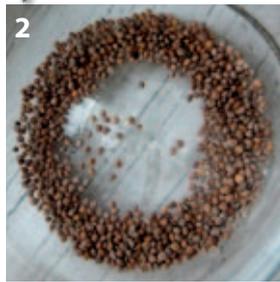
Ihr braucht: (für 4 Personen)

- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleiner Apfel
- 1/2 Becher Sahnejoghurt (75 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Zucker
- weißer Pfeffer
- 5 Radieschen
- 1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen und vierteln und grob raspeln.
- Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln.
- Joghurt, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, abschmecken und über den geraspelten Salat geben.
- Radieschen fein aufreiben und mit den Schnittlauchröllchen über den Salat geben.

*Tipp:
Sprossen und Keimlinge sind ein echter Gesundheitskick, sie enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.*



Radieschenmäuse

Ihr braucht:

- 1 Bund Radieschen

Zubereitung:

- Vom Radieschen einen kleinen Teil abschneiden (diese Fläche ist die Standfläche),
- auf der gegenüberliegenden Seite zwei Schlitz für die Ohren anbringen.
- Den abgeschnittenen Teil für die Ohren verwenden.

